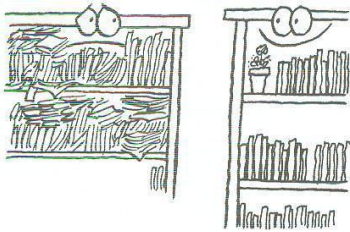


## Tiki Küstenmacher : Vom Sinn des Aufräumens

"Ist Aufräumen denn nicht sinnlos?" Mit dieser provokanten Frage werde ich, *Tiki Küstenmacher*, manchmal bei meinen Vorträgen konfrontiert. Dahinter steckt meist die Erfahrung des Fragers: Der so mühsam unter hohem Zeitaufwand erreichte Ordnungszustand hält nicht lange an, binnen kurzer Zeit ist wieder alles beim Alten. Das muss aber nicht so sein!



### So bleibt's ordentlich

Auch wenn Sie nicht zu den Menschen gehören, deren liebstes Hobby das Shoppen ist, sammelt sich bei Ihnen daheim ohne Unterlass Neues an. Lassen Sie 5 Minuten lang vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren, was im letzten Monat alles neu ins Haus gekommen ist: Was Sie selbst in Geschäften gekauft haben (ausgenommen Lebensmittel, die Sie gleich wieder verbraucht haben), was Sie an der Haustür geliefert bekommen haben, alles, was andere Ihnen mitgebracht haben. Stellen Sie sich all diese Dinge als einen Haufen mitten in Ihrem Wohnzimmer vor: so viel Platz, den Sie nicht haben. Aufräumen im Sinne von "alles auf seinen Platz räumen" kann also nicht funktionieren - Sie müssen sich von Dingen trennen.

**Mein Rat:** Ersparen Sie sich viele aufwändige Aufräum- und Entrümpelungsaktionen, in-

dem Sie sich diese 2 kleinen Verhaltensweisen angewöhnen und *überall* praktizieren.

1. Werfen Sie jedes Mal, wenn Sie etwas suchen, mindestens eine alte Sache weg.
2. Werfen Sie jedes Mal, wenn Sie etwas Neues irgendwo hineintun, etwas Altes fort.

### Mit Freude aufräumen

Unordnung nervt. Aber kann Ordnungsmachen Freude bereiten? Ich meine: ja, wenn Sie Ihr Augenmerk nicht in erster Linie auf das Chaos richten, sondern auf das, was für Sie persönlich kostbar ist in einem Raum.

**Mein Rat:** Nehmen Sie die Dinge in die Hand, die Sie lieben. Im Wohnzimmer vielleicht Ihre Lieblingsbücher oder -CDs, die Uralt-Vase aus den Anfangsjahren Ihrer Ehe oder Ihr neues iPad. Streichen Sie mit der Hand über Ihren schönen Couchtisch, das gemütliche Sofa. Wie können Sie den Raum gestalten, damit diese Dinge richtig zur Geltung kommen?

### Schließen Sie Projekte richtig ab

Wer Kinder hat, kennt das: Vom Flötenüben liegen hinterher noch die Noten auf dem Tisch, vom Eisschlecken Papier und Stiel, vom Basteln die Schnipsel. Wir Erwachsenen verstecken das, was von einem Projekt übrig bleibt, meist etwas geschickter in Schränken und Regalen und nennen das Ganze dann "Ablage".

**Mein Rat:** Wenn Sie beruflich oder privat (Steuerklärung!) ein Projekt abgeschlossen haben, gehen Sie alles durch, was Sie dazu gebraucht haben. Planen Sie die Zeit, die Sie

für diese Abschlussarbeit benötigen, von vornherein ein. Misten Sie aus, was Sie zukünftig nicht mehr benötigen. Lösen Sie Hängesammler auf und bringen Sie das Nötigste in einem Archivordner unter. Gehen Sie anschließend nicht gleich weiter zum nächsten Projekt, sondern feiern Sie, dass Sie es geschafft haben!



### Befreien Sie sich!

Wie belastend etwas Unaufgeräumtes, Unerledigtes für Sie ist, hängt nicht unbedingt von seiner Größe ab. Unbeantwortete Briefe und Postkarten beispielsweise nehmen zwar nicht viel Platz weg, wirken aber ungemein bedrückend.

**Mein Rat:** Werfen Sie *sofort* alle Briefe und Karten weg, die älter als 1/2 Jahr sind. Wer so lange von Ihnen keine Antwort bekommen und sich nicht beschwert hat, der hat sich damit abgefunden - oder Sie vergessen. Wenn Sie trotzdem noch reagieren, kratzen Sie nur alte Wunden auf. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen, stellen Sie um auf Gegenwart und beantworten Sie ein paar aktuelle Briefe.

Das Wort "aufgeräumt" kann ja nicht nur "ordentlich" bedeuten, sondern auch "gut gelaunt, fröhlich, vergnügt". Dass wir uns durchs Aufräumen selbst in einen aufgeräumten Zustand versetzen, darin liegt für mich ein wesentlicher Sinn des Aufräumens.